

Согласовано:

Директор МОУ Школа № 23

Жислова

Н.Д.Кислова

от "1" сентября 2023 года

"Утверждаю"

ИП Семейкина Е.С.

Семейкина

Е.С.Семейкина

2023 года



Примерное перспективное 10 дневное цикличное меню

по обеспечению бесплатным питанием детей с ограниченными возможностями здоровья, детей инвалидов, детей получающих начальное образование, обучающихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях. города Черемхово на учебный период 2023-2024 гг
возрастная категория от 7-11 лет

Наименование	Сборник Рецептур школьных зданий	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност , 1 порц/ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
день первый															
завтрак															
Каша рисовая с маслом /вязкая/	2013 г	№ 253	200	6,38	6,13	37	279,4	0,25	6,34	0,009	1,84	118	246,38	45	2,54
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	1,52	0,16	9,84	47	0,063	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
какао на сг.молоке	2013	№ 498	200	3,7	3,8	24,5	147	0,052	0,21	0,008	0,2	148	164	15,24	0,24
сыр тв. сортов порционно	2013	№ 100	10	2,56	2,61	0	34,3	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
батон нарезной с маслом	2013	№ 93	40/10	3,2	8,43	9,92	188,5	0	8,39	0	0	11,86	4	2	0,4
Итого за завтрак			490	22,5	22,9	95,62	678,13	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
фрукт	2013		100	0	0,25	2,65	63,24	0,001	0,04	0,003	0	26,8	87,3	9,45	0,078
суп с рыбными консервами	2013	№ 153	200	1,34	7,69	12,7	114,32	0,11	7,78	0,16	1,55	125,36	102,7	9,64	0,04
котлета в/с	2013	п/ф	60/50	11,58	11,58	15,62	248,62	0,096	2,79	0,07	0,23	145,3	172,38	7,36	1,92
макаронные изделия отварные с/м	2013	№ 291	180	3,89	5,48	23,78	174,35	0,09	0,02	0,06	1,06	7,6	118,32	11,64	1,27
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,61	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,26	4,52	54,23	319,46	0,052	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
овощи свежие - огурец	2013	№ 106	40	0,06	0,04	2,5	25,34	0,03	11,15	0	0,1	23	54,3	14	0,84
компот с/ф	2013	№ 508	200	0,1	0	15,06	39,48	0	8,39	0	0,59	11,86	4	2	0,4
Итого за обед			798	31,5	32	133,9	949,38	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
булка домашняя	2013	№ 564	90	4,74	0,6	28,9	140,2	0,06	0	0	0,8	13,8	52,2	19,8	0,66
батончик шоколадный		пр	40	0,42	0	48,9	209,6	0	0	0	0	17,42	8,58	4,42	0,78
какао	2013	№ 498	200	4,27	9,75	18,36	168,39	0,052	0,21	0,008	0,2	148	164	15,24	0,24
всего за полдник			330	2,69	0,6	87,27	389,8	0,06	0,27	0	0,8	44,82	82,91	35,95	3,57
итого за день				72,5	60,24	270,8	2006,6	1,044	51,55	224,5	8,864	825,6	1366,9	293	18,087

Наименование	Сборник Рецептур школьных зданий	Номер рецепту ры	Выход г	Содержание на на 1 порцию			Калори й-ност ь, ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ ВТОРОЙ															
завтрак															
омлет натуральный	2013	№ 301	65	5,6	8,7	1,5	106	0,04	0,2	0,13	0,3	53	100	8	1
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,4	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,6	0,24
чай с сахаром	2013	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
Бутерброд с сыром	2013	№ 92	40/10	7,06	2,37	52,4	314,4	0,05	2,34	0,008	0,3	124	67,54	8,64	0,16
Итого за завтрак			560	22,5	22,9	95,6	678,1	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
борщ из свежей капусты	2013	№ 126	200	5,68	4,36	35,8	164	0,12	3,67	0,08	0,73	152,36	195,34	21,3	1,8
рагу из птицы	2013	№ 407	180	13,4	18,67	22,3	128,3	0,11	0,11	0,21	1,26	136,2	284,6	16,3	0,87
компот из свежих фруктов	2013	№ 520	200	0,06	0	29	122	0	0	0	0	1,53	0	0	0,1
овощи свежие - помидор	2013	№ 106	40	0,05	0,2	5,6	18,32	0,06	13,4	0,05	0,7	24	26	12,5	0,9
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,26	4,52	54,2	319,5	0,05	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Итого за обед			698	31,5	32	134	949,4	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
творожная масса		пр	100	22,5	12	17,3	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
печенье		пр	40	22,5	12	17,3	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
чай с сахаром	2013	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
всего за полдник			340	2,69	0,6	87,3	389,8	0,06	0,27	0	0,8	44,82	82,91	36	3,57
итого за день				54	55,2	230	1628	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2

Наименование	Сборник к Рецептур школьн о	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ног ь, ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ДЕНЬ ТРЕТИЙ															
завтрак															
каша из хлопье овсяных "Геркулес" вязкая	2013	№ 247	200	14,25	15,11	21,35	196,52	0,28	14,15	0,16	2,6	97,63	257,23	57,24	2,31
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,16	175,37	0,063	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
батон нарезной	2013	№ 111	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
кофейный напиток на сг.молоке	2013	№ 500	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
кофета	2013	пр	25	0,1	0	15,06	39,48	0	8,39	0	0	11,03	4	4,36	0,4
Итого за завтрак			545	22,5	22,9	95,62	678,13	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
рассольник ленинградский	2013	№ 134	200	8,56	13,26	35,42	218,93	0,25	14,36	0,08	1,83	158,36	132,54	10,36	2,3
тефтели в/с	2013	п/ф	60/40	7,54	5,69	9,05	194,38	0,04	1,3	0,1	1,09	98,37	165,47	8,62	1,1
каша гречневая рассыпчатая	2013	№ 237	180	6,35	12,35	10,69	176,89	0,04	0	0,14	0,03	1,35	108,2	47	0,7
напиток вишневый	2013	№ 507	200	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	0,88
винегрет овощной	2013	№ 76	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	7,6	0,04	34,61	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,26	4,52	54,23	319,46	0,052	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Итого за обед				31,5	32	133,9	949,38	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
корж песочный		пр	100	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
сок пакетированный		пр	200	1,25	0,24	25,25	108,25	0,025	5	0	0,25	17,5	17,5	10	3,5
всего за полдник			300	9,75	11,54	94,95	522,75	0,125	5	65	1,55	58,5	104,5	25	4,5
итого за день				54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2

Наименование	Сборник Рецептур школьных рецептур	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност ь, ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ															
завтрак															
каша манная вязкая с/м	2013	№ 250	200/10	15,23	18,45	26,58	319,68	0,25	6,65	0,24	2,18	140,23	371,26	64,28	3,54
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,16	175,37	0,063	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
какао на сг.молоке	2013	№ 498	200	4,27	9,75	18,36	168,39	0,052	0,21	0,008	0,2	148	164	15,24	0,24
бутерброд с маслом	2013	№ 92	40/10	7,06	2,37	52,37	314,35	0,052	2,34	0,008	0,33	124	67,54	8,64	0,16
фрукт	2013	№ 112	100	7,26	4,52	54,23	319,46	0,052	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Итого за завтрак			570	22,5	22,9	95,62	678,13	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
салат из св.огурцов	2013	№ 17	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
суп картофельный с бобовыми	2013	№ 144	200	0,8	7,61	18,34	162,7	0,13	0,09	0	0,63	119,2	62,8	21,67	0,8
жаркое подомашнему с тушенкой	2013	№ 396	180	13,4	18,67	22,3	128,34	0,11	0,11	0,21	1,26	136,2	284,6	16,34	0,87
фрукт	2013	№ 106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	13,4	0,05	0,7	14	26	8,64	0,9
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	7,26	4,52	54,23	319,46	0,052	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,61	226	0,187	0	0	1,4	98,34	158	47	0,25
напиток из облепихи	2013	№ 519	200	0,8	0,1	4,6	14	0,03	8,65	0	0,1	23	69,3	9,72	0,8
Итого за обед			758	31,5	32	133,9	949,38	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
кисло-молочный продукт		пр	200	14,25	11,25	41,8	325,6	0,165	0	0,015	0	28,5	147	37,5	1,95
кондитерское изд.		пр	40	4,27	9,75	18,36	168,39	0,052	0,21	0,008	0,2	148	164	15,24	0,24
всего за полдник			240	18,52	21	60,16	493,99	0,217	0,21	0,023	0,2	176,5	311	52,74	2,19
итого за день				54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2

Наименование	Сборник Рецептур школьной питания	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност ь, ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ															
завтрак															
каша манная вязкая с/м	2013	№ 250	200/10	15,23	18,45	26,58	319,68	0,25	6,65	0,24	2,18	140,23	371,26	64,28	3,54
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,16	175,37	0,063	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
какао на сг.молоке	2013	№ 498	200	4,27	9,75	18,36	168,39	0,052	0,21	0,008	0,2	148	164	15,24	0,24
бутерброд с маслом	2013	№ 92	40/10	7,06	2,37	52,37	314,35	0,052	2,34	0,008	0,33	124	67,54	8,64	0,16
фрукт	2013	№ 112	100	7,26	4,52	54,23	319,46	0,052	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Итого за завтрак			570	22,5	22,9	95,62	678,13	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
салат из св.огурцов	2013	№ 17	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
суп картофельный с бобовыми	2013	№ 144	200	0,8	7,61	18,34	162,7	0,13	0,09	0	0,63	119,2	62,8	21,67	0,8
жаркое по-домашнему с тушенкой	2013	№ 396	180	13,4	18,67	22,3	128,34	0,11	0,11	0,21	1,26	136,2	284,6	16,34	0,87
фрукт	2013	№ 106	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	13,4	0,05	0,7	14	26	8,64	0,9
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	7,26	4,52	54,23	319,46	0,052	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,61	226	0,187	0	0	1,4	98,34	158	47	0,25
напиток из облепихи	2013	№ 519	200	0,8	0,1	4,6	14	0,03	8,65	0	0,1	23	69,3	9,72	0,8
Итого за обед			758	31,5	32	133,9	949,38	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
кисломолочный продукт		пр	200	14,25	11,25	41,8	325,6	0,165	0	0,015	0	28,5	147	37,5	1,95
кондитерское изд.		пр	40	4,27	9,75	18,36	168,39	0,052	0,21	0,008	0,2	148	164	15,24	0,24
всего за полдник			240	18,52	21	60,16	493,99	0,217	0,21	0,023	0,2	176,5	311	52,74	2,19
итого за день				54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2

Наименование	Сборник Рецептур школьных рецептур	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност ь, 1порц./ ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ ШЕСТОЙ															
завтрак															
каша пшеничная мол	2013	№ 258	200/10	15,3	12,56	62,4	287,4	0,25	7,34	0,24	1,84	- 118	184,34	50,3	0,73
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,4	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,6	0,24
бутерброд с сыром	2013	№ 90	40/10	6,48	9,98	12,3	294,4	0,05	0,21	0,008	0,6	32,5	159,34	10,4	0,53
какао на сг.молоке	2013	№ 498	200	0,27	0	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	91	13	0,8
вафли		пр	45	0,52	0,4	9,8	47	0,03	9,12	0	0,5	16	17	2	2,2
Итого за завтрак			305	22,5	22,9	95,6	678,1	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
Борщ из свежей капусты	2013	№ 126	200	14,2	15,29	35,4	367,2	0,05	5,54	0,17	0,81	132,84	124,32	29,3	1,54
макаронные отварные	2013	№ 291	180	8,62	14,21	31,4	272,1	0,19	7,48	0,15	1,76	48,24	224,3	21	3,3
соус основной белый	2013	№ 448	50	0,62	0,3	2,02	0,045	2,94	32,4	0,055	0,37	0,01	2,75	1,7	0,07
тефтели из говядины		п/ф	60	9,56	11,58	14,3	173,3	0,07	1,79	0,07	0,06	112,34	172,38	7,36	1,23
салат из помидоров	2013	№ 106	100	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
компот из с/ф	2013	№ 508	200	0,1	1	15,2	61	0,05	2,34	0,008	0,33	124	72,6	8,64	0,16
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,26	4,52	54,2	319,5	0,05	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Итого за обед			868	31,5	32	134	949,4	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
всего				54	55,2	230	1628	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2
полдник															
фрукт	2013	№ 26	200	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0,59	11,86	4	2	0,4
вафли		пр	45	0,52	0,4	9,8	47	0,03	9,12	0	0,5	16	17	2	2,2
какао на сг.молоке	2013	№ 498	200	0,27	0	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	91	13	0,8
всего за полдник			445	0,89	0,4	40,1	135,5	0,05	17,91	0,01	1,09	156,86	112	17	3,4
итого за день				54	55,2	230	1628	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2

Наименование	Сборник Рецептур школьной кухни	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност ь, 1 порц /ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
день седьмой															
завтрак															
каша рисовая вязкая	2013	№ 253	250	13,7	18,56	38,3	376,4	0,25	6,56	0,17	2,18	140,23	341,18	66	3,54
бутерброд с маслом и сыром	2013	№ 95	40/10	7,6	1,6	42,4	235	0	8,39	0	0	11,03	4	1,06	0,4
Чай с сахаром	2013	№ 493	200	0,27	0	15,2	49	0,05	4,34	0,008	0,33	124	98,67	8,64	0,16
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,4	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,6	0,24
Итого за завтрак			510	22,5	22,9	95,6	678,1	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
салат из св огурцов	2013	№ 17	50	0,8	0,1	2,5	14	0,03	8,65	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6
суп с рыбными консервами	2013	№ 153	200	1,34	7,69	12,7	114,3	0,11	7,78	0,16	1,55	125,36	102,7	9,64	0,04
жаркое по- домашнему с/т	2013	№ 396	180	11,6	11,58	15,6	248,6	0,1	2,79	0,07	0,23	145,3	172,38	7,36	1,92
фрукт	2013	№ 26	200	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0,59	11,86	4	2	0,4
Хлеб пшеничный	2013г	№ 93	50	7,26	4,52	54,2	319,5	0,05	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	0,06	0	29	124	0	0	0	0	1,53	0	0	0,1
компот из св яблок с лимоном	2013	№ 494	200	0,5	0	34,3	210,5	0,01	0,5	0	0	28	19	7	1,2
Итого за обед			858	31,5	32	134	949,4	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
печенье сдобное		пр	90	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
кисломолочный продукт		пр	200	0,27	0	15,2	49	0,05	4,34	0,008	0,33	124	98,67	8,64	0,16
всего за полдник			290	8,77	11,3	84,9	463,5	0,15	4,34	65,008	1,63	165	185,67	23,6	1,16
итого за день				54	55,2	230	1628	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност , ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
день восьмой															
завтрак															
омлет натуральный	2013	№ 301	100	5,6	8,7	1,5	106	0,04	0,2	0,13	0,3	53	100	8	1
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,4	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,6	0,24
батон нарезной	2013	№ 111	100	7,5	2,9	51,4	262	0,11	0	0	1,7	19	65	13	1,2
кофейный напиток на сг молоке	2013	№ 500	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
кофета	2013	пр	25	0,1	0	15,1	39,48	0	8,39	0	0	11,03	4	4,36	0,4
Итого за завтрак			445	22,5	22,9	95,6	678,1	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
суп картофельный с бобовыми	2013	№ 144	200	1,34	6,76	15,4	154,3	0,11	7,64	0,16	1,55	86,72	102,7	9,64	0,04
плов из отварной птицы	2013	№ 406	180	10,4	10,94	0,2	107,4	0,05	4,2	0	0,3	34,26	123,4	19,4	1,6
напиток вишневый	2013	№ 508	200	5,38	8,36	16,2	84,3	0,13	5,41	0,08	0	113,4	125	16,4	1,05
салат из св капусты	2013	№ 7	100	0,2	0,8	1,17	12,96	0	0,14	0,006	0,03	1,1	3,2	0,68	0,02
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	0,5	0	27	110	0,01	0,5	0	0	28	19	7	0,88
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
Итого за обед			758	31,5	32	134	949,4	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
корж песочный		пр	60	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
сок пакетированный		пр	200	1,25	0,24	25,3	108,3	0,03	5	0	0,25	17,5	17,5	10	3,5
всего за полдник			260	9,75	11,54	95	522,8	0,13	5	65	1,55	58,5	104,5	25	4,5
итого за день				54	55,2	230	1628	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2

Наименование	Сборник Рецептур школьного питания	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност ь, ккал	витамины				минералы				
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
день девятый																
завтрак																
запеканка рисово- творожная	2013	№ 316	120	8,6	8,4	37,7	261	0,05	0,1	0,1	0,4	53	133	25	0,8	
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,2	175,4	0,06	0,21	0,02	0,2	165	182	27,6	0,24	
бутерброд с маслом	2013	№ 90	40/10	6,53	10,64	13,7	135,7	0,05	2,34	0,008	0,33	124	106,4	16,7	1,02	
какао на сг молоке	2013	№ 498	200	0,27	0	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	91	13	0,8	
Фрукт	2013	№ 26	100	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	77	5	1	
Итого за завтрак			570	22,5	22,9	95,6	678,1	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25	
обед																
рассольник ленинградский	2013	№ 134	200	0,8	7,61	18,3	162,7	0,13	0,09	0	0,63	119,2	62,8	21,7	0,8	
каша гречневая рассыпчатая	2013	№ 237	180	6,35	12,35	10,7	176,9	0,04	0	0,14	0,03	1,35	108,2	47	0,7	
гуляш из отварной говядины	2013	№ 367	90	10,4	10,94	0,2	107,4	0,05	4,2	0	0,3	34,26	123,4	19,4	1,6	
напиток из облипки	2013	№ 509	200	5,99	15,39	18,3	264,3	0,15	0	0,04	0,5	39	135,2	0,3	0,5	
овощи свежие - помидор	2013	№ 106	200	0,7	0,3	22,8	97	0,01	7	0	0	12	3	3	1,5	
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	0,8	0,1	5,42	14	0,03	7,46	0	0,1	23	42,4	7,85	0,6	
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,6	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67	
Итого за обед			948	31,5	32	134	949,4	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5	
полдник																
сдоба			пр	90	8,5	11,3	69,7	414,5	0,1	0	65	1,3	41	87	15	1
батончик шоколадный			пр	40	0,42	0	48,9	209,6	0	0	0	0	17,42	8,58	4,42	0,78
какао на сг молоке	2013	№ 498	200	0,27	0	15,2	49	0,02	0,4	0,01	0	129	91	13	0,8	
всего за полдник				330	9,19	11,3	134	673,1	0,12	0,4	65,01	1,3	187,42	186,58	32,4	2,58
Итого за день				54	55,2	230	1628	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2	

Наименование	Сборник к Рецептур школьного питания	Номер рецепту ры	Выход , г	Содержание на 1 порцию			Калори й-ност ь, ккал	витамины				минералы			
				Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
день десятый															
завтрак															
каша дружба	2013	№ 313	200	8,54	9,37	57,69	395,37	0,26	15,06	0,16	2,1	47,6	256,34	46	2,3
Хлеб ржаной	2013	№ 109	20	6,37	5,73	32,16	175,37	0,063	0,21	0,02	0,2	165	182	27,61	0,24
чай с лимоном	2013	№ 498	200	9,36	6,91	63,49	297,34	0,02	3,24	0,01	1,06	128,64	122,60	26,70	1,43
батон	2013	№ 108	40/10	0,8	3,28	14,83	97,23	0,05	2,34	0,01	0,33	124,00	67,54	8,64	0,16
печенье		пр	40	0	0,25	2,65	63,24	0,001	0,04	0,003	0	26,8	87,3	9,45	0,078
Итого за завтрак			430	22,5	22,9	95,62	678,13	0,35	17,5	0,23	3	300	450	75	4,25
обед															
суп с макаронными изделиями	2013	№ 154	200	1,34	7,69	12,7	114,32	0,11	7,78	0,16	1,55	125,36	102,7	9,64	0,04
картофельное пюре	2013	№ 429	180	6,37	8,62	5,47	101,3	0,08	2,56	0,09	0,20	65,43	106,44	14,30	0,53
курица в соусе с томатом	2013	№ 405	100	6,38	8,37	14,23	221	0,03	0,67	0,06	0,02	26,57	119,34	6,20	0,63
винегрет	2013	№ 106	100	0,2	0,8	1,17	12,96	0,002	0,14	0,006	0,03	1,1	3,2	0,68	0,02
Хлеб пшеничный	2013	№ 93	50	1,1	0,2	3,8	24	0,06	13,4	0,05	0,7	14	37,12	8,64	0,9
Хлеб ржаной	2013	№ 108	28	7,6	0,04	34,61	226	0,2	0,08	0	1,4	98,34	158	47	0,67
компот из с/ф	2013	№ 508	200	0,1	1	15,2	61	0,052	2,34	0,008	0,33	124	72,6	8,64	0,16
Итого за обед			858	31,5	32	133,9	949,38	0,49	24,5	0,32	4,2	420	630	105	5,5
полдник															
чоко пай		пр	42	22,5	12	17,22	267	0,06	0,75	60	0,3	222	297	31,5	0,6
фрукт	2013	№ 112	100	7,26	4,52	54,23	319,46	0,052	2,34	0,008	0,33	124	74,26	8,64	0,16
чай с сахаром	2013	493	200	0,1	0	15	60	0	0	0	0	11	3	1	0,3
всего за полдник			342	9,75	11,54	94,95	522,75	0,125	5	65	1,55	58,5	104,5	25	4,5
итого за день				54	55,2	229,8	1627,8	0,84	42	0,55	7,2	720	1080	180	10,2